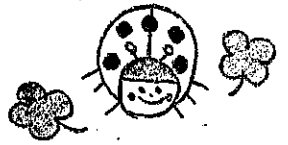




# ほけんだより 5月号



令和5年5月2日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南幼稚園 大津市立瀬田南保育園

新緑も色鮮やかな過ごしやすい季節になりました。子ども達も外で遊び機会が増えていきますが、寒暖差が大きく、疲れも出て体調を崩しやすくなります。休養をしっかりとって元気に過ごせるようにしましょう。

## 食中毒に注意しましょう



これからの季節、温度や湿度が上がってきて細菌やウイルスの大好きな条件が揃うので、食中毒が起こりやすくなります。次の3つの注意を守って、食中毒を防ぎましょう。

### 1. 「つけない」 ～洗う！分ける！～

- 調理するときや食事をする前、肉や魚をさわった後は、石けんを使って手をよく洗いましょう。
- 野菜などの食材も流水でよく洗い、包丁、まな板、食器もきれいに洗いましょう。
- 焼肉などの場合には、生の肉をつかむ箸と焼けた肉をつかむ箸は別のものを使用しましょう。



### 2. 「増やさない」 ～低温で保温する！～

- 購入した生鮮食品やお惣菜などは出来るだけ早く冷蔵庫に入れましょう。また料理は早いうちに食べるようにし、すぐに食べないものは冷蔵庫で保存しましょう。とはいえ、冷蔵庫を過信しすぎるのも禁物です。冷蔵庫の扉の頻繁な開閉、食品の詰め込みすぎにも注意しましょう。



### 3. 「やっつける」 ～加熱調理！～

- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、肉や魚など、特に肉料理は中心までよく加熱することが大事です。中心部を75℃で1分以上加熱することが目安です。
- ふきんやまな板、包丁などの調理器具にも、細菌やウイルスが付着します。特に肉や魚、卵などを使ったあとの調理器具は、洗剤でよく洗ってから、熱湯をかけるなどして殺菌しましょう。

\* 園で下痢や嘔吐があった場合など、汚れた衣服等は、感染拡大防止の為、園では洗わずそのまま持ち帰っていただいています。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 熱中症

が増えます



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！

「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

## 覚えておきましょう！つめの切り方

仕上げにヤスリがけ

### 形



四角く、角が少し丸い。角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

### 長さ



爪と指の長さが同じ。深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

### 切るタイミング

1週間に1回を目安に。お風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり割れたりしやすい状態です。ヤスリで滑らかにするといいですね。